

مقایسه عزت نفس و شادکامی دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار

مهدی نعیم

نویسنده مسئول: کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، واحد اردبیل، دانشگاه آزاد اسلامی، اردبیل، ایران

Mahdi_Naeim@yahoo.com

محمد نریمانی

استاد گروه آموزشی روان شناسی عمومی، دانشگاه محقق اردبیلی

چکیده

هدف این تحقیق، مقایسه ی عزت نفس و شادکامی دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار دانشگاه آزاد اسلامی اردبیل است که با روش تحقیق توصیفی-تحلیلی و به صورت میدانی اجرا شده است. جامعه ی آماری این پژوهش را کلیه ی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی اردبیل تشکیل می دادند. نمونه ی آماری شامل (۲۴۰ دانشجوی ورزشکار و ۲۴۰ نفر دانشجوی غیرورزشکار) بودند. یافته ها نشان داد بین عزت نفس دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معنی داری وجود دارد و در آزمون تعقیبی دانکن مشخص شد که دانشجویان زن ورزشکار، در مقایسه با سایر گروه ها دارای بیشترین میزان عزت نفس بودند. همچنین بین شادکامی دانشجویان ورزشکار و دانشجویان غیر ورزشکار تفاوت معنی داری وجود دارد و در آزمون تعقیبی دانکن مشخص شد که دانشجویان زن ورزشکار، در مقایسه با سایر گروه ها دارای بیشترین میزان شادکامی بودند. نتایج تحقیق نشان می دهد فعالیت های ورزشی توانایی ارتقای سطح عزت نفس و شادکامی را دارد.

کلید واژه ها: عزت نفس، شادکامی، ورزشکار، دانشجوی.

Comparison self-Esteem and Happiness of Athletic and Non- Athletic Student of Ardabil Islamic Azad university

Abstract

The objective of this study was to compare the self-esteem and level of happiness of the athletic students of Ardabil Islamic Azad University with the non-athletic ones ,which was carried out by a descriptive field method. The statistical population of this study comprised all the students of Ardabil Islamic Azad University. Sample consisted of were 240 athletic and 240 non-athletic students. The data revealed that: there was a significant difference between the self-esteem of the athletic and non-athletic students and ,in the Duncan's post-hoc test show in comparison with the other groups ,the female athletic students had the highest level of self-esteem. Also ,there was a significant difference (between the level of happiness of the athletic and non-athletic students and ,in the Duncan's post-hoc test show in comparison with the other groups ,the female students had the highest level of level of happiness. Therefore ,the results of the present study show that athletic activities enhance self-esteem and life satisfaction.

Keywords: Self esteem, happiness, Athletic, Students.



مقدمه

یکی از نیازهای روانی انسان احساس خود ارزشمندی یا عزت نفس^۱ است. تحقیقات متعددی نشان می‌دهد افرادی که عزت نفس بیشتری دارند، خیلی مؤثرتر می‌آموزند، روابط سود بخش تری برقرار می‌کنند، بهتر از فرصت‌ها استفاده می‌کنند و می‌توانند خودکفا باشند و همچنین دیدگاه روشن‌تری به مسیر زندگی خود دارند (نوربخش و حسین پور، ۲۰۰۴، ص. ۲۰؛ زکی، ۲۰۰۷؛ کوزه چیان و همکاران، ۲۰۱۲، ص. ۶۲). عزت نفس و خودارزشمندی از اساسی‌ترین عوامل در رشد مطلوب شخصیت افراد است. برخورداری از اراده و عزت نفس قوی، قدرت تصمیم‌گیری و ابتکار، خلاقیت و نوآوری، سلامت فکر و بهداشت روانی رابط‌های مستقیم با میزان و چگونگی عزت نفس و احساس خودارزشمندی فرد دارد. امروزه، برای اصلاح و درمان بسیاری از اختلالات شخصیتی و رفتاری افراد به عنوان اولین یا مهم‌ترین گام به ارزیابی و پرورش احساس عزت نفس، تقویت اعتماد به نفس، مهارت‌های فردی و اجتماعی آنان می‌پردازند (نیسی شوشتری، ۲۰۰۱؛ بها مزیدی، ۲۰۰۶). عزت نفس، درجه‌ی تصویب و تأیید شخص از خود تعریف شده است (کوزه چیان و همکاران، ۲۰۱۲، ص. ۶۲). همچنین عزت نفس درجه‌ی تصویب، تأیید، پذیرش و ارزشمندی است که شخص نسبت به خود احساس می‌کند (نوربخش و حسین پور، ۲۰۰۴، ص. ۲۰). تحلیل ویلیام جیمز^۲ (۱۹۹۲) از عزت نفس، آرزوها و ارزش‌هایی است که آدمی برای خود دارد و به طور کلی به نظر وی عزت نفس توانایی‌های بالفعل نسبت به توانایی‌های بالقوه است (باقرزاده و همکاران، ۲۰۰۴، ص. ۴۲). به عقیده‌ی کوپر اسمیت^۳ (۱۹۶۷)، عزت نفس ارزش و احترامی است که فرد برای خویش قائل است و به قضاوت شخص در مورد میزان توانمندی‌ها اطلاق می‌شود (باقرزاده و همکاران، ۲۰۰۴، ص. ۴۲؛ اسمیت، ۱۹۶۷، ص. ۶۷). کوپر اسمیت (۱۹۶۷) با مطالعات وسیع خود در مورد عزت نفس به این نتیجه رسید که افراد دارای عزت نفس زیاد، در مقایسه با افراد دارای عزت نفس کم، استرس، اضطراب، درماندگی و نشانه‌های روان-تنی کمتری دارند و در برابر شکست و انتقادات حساسیت کمتری نشان می‌دهند (اسمیت، ۱۹۶۷، ص. ۶۷). فرانکن^۴ (۱۹۹۵) نشان داد عزت نفس با کنجکاو در مورد خود و محیط، احساس کفایت و شایستگی و نگرش مثبت به خود همبستگی دارد (فرانکن، ۱۹۹۵؛ به نقل از کوزه چیان و همکاران، ۲۰۱۲، ص. ۶۲). مزلو^۵ (۲۰۰۰) معتقد است وقتی احساس احترام درونی کنیم یا به خود احترام بگذاریم، احساس ایمنی درونی و اعتماد به خویش می‌یابیم و خود را ارزشمند و شایسته احساس می‌کنیم و زمانی که فاقد احترام به خود باشیم، باید خویش را خوب بشناسیم، سازگار باشیم و بتوانیم فضایل و ضعفمان را به روشنی و دقت تشخیص دهیم و اگر این نیازها را ارضاء کنیم، آنگاه به سوی عالی‌ترین نیاز؛ یعنی نیاز به تحقق خود رو می‌آوریم و می‌توانیم استعدادهای خویش را شکوفا کنیم (مزلو، ۲۰۰۰؛ به نقل از کوزه چیان و همکاران، ۲۰۱۲، ص. ۶۲). عزت نفس متأثر از عوامل درونی و بیرونی است. منظور از عوامل درونی عواملی است که از درون نشئت می‌گیرند یا به عبارت دیگر، خود شخص آن را ایجاد می‌کند. عوامل بیرونی به شیوه‌های زندگی، نوع فعالیت بدنی و عوامل محیطی تأثیر گذار بر فرد اشاره دارد (نیسی شوشتری، ۲۰۰۱)؛ از این رو برای شناخت بهتر عوامل مرتبط با عزت نفس توجه به سطح و نوع فعالیت‌های بدنی فرد می‌تواند کمک‌کننده باشد (اقدسی، ۱۹۹۲؛ به نقل از کوزه چیان و همکاران، ۲۰۱۲، ص. ۶۳). ارزیابی مثبت از عملکرد خود سبب می‌شود عزت نفس فرد افزایش یابد، در حالی که اگر فرد ارزیابی منفی از عملکرد خود داشته باشد، عزت نفس او کاهش می‌یابد. منظور از عزت نفس این است که افراد نسبت به خود چگونه فکر می‌کنند، چقدر خود را دوست دارند و از عملکردشان راضی‌اند، به خصوص به لحاظ اجتماعی و ورزشی و تحصیلی خود را چگونه احساس می‌کنند و میزان هماهنگی و نزدیکی خود ایده‌آل و خود واقعی آن‌ها چقدر است. مطالعات نشان داده‌اند اشخاصی که عزت نفس بیشتری دارند، در مقایسه با اشخاص با عزت نفس کم، در برابر مسائل زندگی و مشکلات، مقاومت بیشتری نشان می‌دهند و در نتیجه، احتمال موفقیت‌شان بیشتر است

1. Self-esteem

2. William James

3. Cooper Smith

4. Franken

5. Maslow



(بها مزیدی، ۲۰۰۶). تحقیقات متعددی در مورد ارتباط عزت نفس با فعالیت بدنی و ورزش انجام شده است که اغلب دارای نتایج یکسانی نبوده‌اند. تحقیق اقدسی (۱۹۹۲) تحت عنوان «بررسی و مقایسه‌ی عزت نفس دانش آموزان ورزشکار و غیرورزشکار» انجام نشان داد بین صفات ورزشکاران و غیرورزشکاران و همچنین اختلاف عزت نفس آنان تفاوت معنی داری وجود دارد. حمایت طلب و همکاران (۲۰۰۴) در تحقیق خود نشان دادند میزان رضایت از زندگی و عزت نفس دانشجویان ورزشکار بیشتر از دانشجویان غیرورزشکار است (حمایت طلب و همکاران، ۲۰۰۴، ص. ۱۳۱؛ مصطفی پور و همکاران، ۲۰۱۳، ص. ۱۷). نتایج تحقیق خورند (۲۰۰۴) نشان داد بین عزت نفس دانشجویان دختر ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معنی داری وجود دارد (خورند، ۲۰۰۴؛ به نقل از کوزه چیان و همکاران، ۲۰۱۲، ص. ۶۵). تحقیق غفاری و همکاران (۲۰۰۷) نشان داد برنامه ورزشی منظم گروهی باعث ارتقای عزت نفس دانشجویان می‌شود (غفاری و همکاران، ۲۰۰۷، ص. ۵۲). در تحقیق مک کلار و همکاران^۶ (۲۰۱۰) که برای تعیین ویژگی‌های مرتبط با کاهش عزت نفس انجام شد، کمبود فعالیت بدنی و به ویژه عدم مشارکت در فعالیت‌های ورزشی از عوامل تأثیر گذار بر کاهش عزت نفس بودند (مک کلار و همکاران، ۲۰۱۰، ص. ۲۳۸). برون و همکاران^۷ (۲۰۱۰) در تحقیقی به این نتیجه رسیدند که بین فعالیت بدنی و عزت نفس رابطه معنی داری وجود ندارد (برون و همکاران، ۲۰۱۰، ص. ۱۳۷). کاوینو^۸ (۲۰۱۰) در تحقیقی به این نتیجه رسید که انجام فعالیت‌های تفریحی با رویکرد ورزشی باعث افزایش میزان عزت نفس دانشجویان می‌شود (کاوینو، ۲۰۱۰، ص. ۱۹۰۶). اسکالن^۹ (۱۹۸۹) اعلام کرد دخترانی که در فعالیت‌های جسمانی و ورزش شرکت می‌کنند، در مقایسه با دخترانی که در این فعالیت‌ها شرکت ندارند عزت نفس بیشتری دارند، همچنین سطح عزت نفس در دخترانی که از نظر مهارت ورزشی در سطح بالایی قرار دارند بیشتر از دخترانی است که مهارت ورزشی کمتری دارند (اسکالن، ۱۹۸۹، ص. ۲۶؛ به نقل از کوزه چیان و همکاران، ۲۰۱۲، ص. ۶۵). وایتلا و همکاران^{۱۰} (۲۰۱۰) در تحقیقی نشان دادند انجام فعالیت‌های بدنی باعث افزایش شاخص‌های سلامت روانی، به ویژه کیفیت زندگی، عزت نفس، رضایت از زندگی و خود کارآمدی می‌شود (وایتلا و همکاران، ۲۰۱۰، ص. ۶۱). باردل و همکاران^{۱۱} (۲۰۱۰) در تحقیقی نشان دادند بین انجام فعالیت بدنی و ورزش با عزت نفس رابطه معنی داری وجود دارد (باردل و همکاران، ۲۰۱۰، ص. ۱۷۱). پلنت و رودین^{۱۲} (۱۹۹۴) با بررسی تأثیر ورزش بر سلامت روانی به این نتیجه رسیدند که تمرینات ورزشی موجب بهبود خلق و خو، سلامت روانی، افزایش خودباوری و عزت نفس افراد شرکت کننده در این فعالیت‌ها می‌شود (پلنت و رودین، ۱۹۹۴، ص. ۳۶). سوزان و ویکی^{۱۳} (۲۰۰۵) نشان دادند عزت نفس، خود کارآمدی، پذیرش اجتماعی با ورزش و فعالیت بدنی ارتباط مستقیمی دارد (سوزان و ویکی، ۲۰۰۵، ص. ۵۷۱). نتایج تحقیق کرلی^{۱۴} و همکاران (۲۰۰۹) نشان داد خودپنداره و عزت نفس دانشجویانی که در فعالیت‌های ورزشی شرکت می‌کنند، در مقایسه با گروه همسالان غیرفعال خودشان بیشتر است (کرلی و همکاران، ۲۰۰۹، ص. ۳۸۱). روت (۲۰۰۲) در تحقیق خود نشان داد بین شرکت در فعالیت‌های ورزشی و عزت نفس رابطه معنی داری وجود دارد و همچنین دختران، در مقایسه با پسران عزت نفس بیشتری دارند (روت، ۲۰۰۲؛ به نقل از کوزه چیان و همکاران، ۲۰۱۲، ص. ۶۶).

6. McClure et al

7. Brunet et al

8. Kounenou

9. Scalene

10. Whitelaw et al

11. Bardel et al

12. Planate & Robin

13. Susan & Vicki

14. Carly



روان‌شناسان در سالهای آخر قرن بیستم توجه به احساسات مثبت را آغاز کرده‌اند و روز به روز به این توجه افزودند در این فرآیند سه جهت‌گیری قابل تشخیص وجود دارد که به سنجش میزان شادکامی، بررسی عوامل موثر بر شادکامی و شیوه‌های افزایش شادکامی مربوط می‌شود. (پورسلطانی زرنیدی و رحمانی نیا، ۲۰۰۵؛ به نقل از مصطفی پور و همکاران، ۲۰۱۳، ص. ۱۵). شادکامی عبارت است از مقدار ارزش مثبتی که یک فرد برای خود قائل است یعنی داشتن هیجان مثبت فقدان، هیجان منفی و رضایت از زندگی (مصطفی پور و همکاران، ۲۰۱۳، ص. ۱۵). بنابر تحقیقات ملی بهداشت روانی، افراد دارای سلامت ذهن و روان در زندگی احساس خوشایندی دارند، خود را آنگونه که هستند می‌پذیرند و از استعدادهای خود بهره‌مند می‌شوند. همچنین وقت کمی را در نگرانی، ترس، اضطراب و یا حسادت سپری می‌کنند؛ اغلب آرامند، شوخ طبع هستند و اعتماد به نفس دارند. همچنین ورزش مفرد سالمی برای آزاد کردن انرژی انبار شده آنهاست و این خود بسیار لذت بخش و آرامش دهنده است. در واقع ورزش سبب اجتماعی شدن، ایجاد کفایت و مهارت، سهولت در دوست یابی و ارتباط سالم با همسالان می‌شود (راسخی، ۱۹۹۱). لئونهارت^{۱۵} (۲۰۰۲) فرضیه پول شادکامی می‌آورد را رد کرده و معتقد است که ورزش ابزار نیرومندی در کاهش فشارهای روانی و افزایش شادکامی به شمار می‌آید. تحقیقات سوپر و بلاک (۱۹۹۲) نشان داد مردانی که فعالیت جسمی داشتند نسبت به گروه غیرفعال از خودپنداری مثبت برخوردار بوده و نیاز بیشتری برای پیشرفت دارند. کپ و کریستووویچ (۱۹۹۷) در تحقیق خود در مورد ۳۵ نوجوان معلول دریافتند که مهارت اجتماعی و ورزش بهترین عامل پیش‌بینی کننده سازگاری عاطفی است. راث و هولمز (۱۹۸۵) دریافتند دانشجویانی که در ورزش‌های فیزیکی درگیر بودند نسبت به دانشجویانی که کمتر فعال بوده‌اند مشکلات مربوط به استرس و نشانه‌های افسردگی کمتری را گزارش کرده‌اند (به نقل از مصطفی پور و همکاران، ۲۰۱۳، ص. ۱۶). در پژوهش حمایت طلب و همکاران (۲۰۰۳) به منظور مقایسه سلامت روانی دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار نتایج نشان داد که گروه ورزشکار در مقایسه با گروه غیرورزشکار از عزت نفس، رضایت مندی، کارآمدی، خلق مثبت، سلامت روانی و شادکامی بالاتری برخوردار بودند (حمایت طلب و همکاران، ۲۰۰۳، ص. ۱۳۱). نتایج تمام تحقیقات گویای این واقعیت است که بین ورزش و عزت نفس و شادکامی رابطه مثبت وجود دارد.

برای اینکه افراد بتوانند از حداکثر ظرفیت ذهنی و توانمندی‌های بالقوه‌ی خود بهره‌مند شوند، باید نگرشی مثبت به خود و محیط اطراف و انگیزهای قوی برای تلاش داشته باشند. به طور کلی با توجه به تحقیقات انجام شده، جامعه‌ای که افراد آن احساس خود ارزشمندی داشته باشند در مقابل انواع مشکلات و مسائل زندگی و فشارهای روانی مقاوم و پایدار خواهند بود. برخورداری از احساس خود ارزشمندی و عزت نفس به مثابه‌ی سرمایه‌ی ورزشی حیاتی است و از جمله عوامل عمده در شکوفایی استعدادها و خلاقیت است. واقعیت‌هایی وجود دارد که اجتناب از آنها امکان پذیر نیست، یکی از این واقعیت‌ها اهمیت عزت نفس و شادکامی است. عزت نفس و شادکامی از نیازهای اصلی انسان‌اند که برای سازگار شدن انسان ضرورت دارند و در رسانیدن او به موفقیت نقشی حیاتی ایفا می‌کنند. هر چه این نیازها کمتر مرتفع شود، امکان فاصله گرفتن از موقعیت و رشد و تعالی کاهش پیدا می‌کند؛ از این رو شناخت عواملی که در پیدایش و رشد عزت نفس و شادکامی مؤثرند اهمیت ویژه‌ای دارد. این پژوهش با در نظر گرفتن ورزش و فعالیت بدنی و مقایسه‌ی عزت نفس و شادکامی در ورزشکاران و غیرورزشکاران برای پاسخگویی به

¹⁵ . Lieonhardt

این سؤالات انجام شد که بین عزت نفس دانشجویان دختر ورزشکار و غیرورزشکار چه تفاوتی وجود دارد؟ بین عزت نفس دانشجویان پسر ورزشکار و غیرورزشکار چه تفاوتی وجود دارد؟ بین رضایت از زندگی دانشجویان دختر ورزشکار و غیرورزشکار چه تفاوتی وجود دارد؟ و بین رضایت از زندگی دانشجویان پسر ورزشکار و غیرورزشکار چه تفاوتی وجود دارد؟

روش پژوهش

روش تحقیق این پژوهش توصیفی-تحلیلی است که به صورت میدانی اجرا شد و در آن به مقایسه ی عزت نفس و شادکامی دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار دانشگاه آزاد اردبیل پرداخته شد. محقق بدون هیچ دخل و تصرفی ابتدا تمامی متغیرهای تحقیق را توصیف کرده و سپس با استفاده از داده های به دست آمده به تعیین روابط و مقایسه ی متغیرها پرداخته است. جامعه آماری این تحقیق را کلیه ی دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار دانشگاه آزاد اردبیل تشکیل می دادند. نمونه این پژوهش بر اساس جدول حجم نمونه گیری مورگان ۴۸۰ نفر تعیین شد. در نهایت، نمونه ی مورد نظر را ۲۴۰ دانشجو که سه بار در هفته به صورت منظم ورزش می کردند (در این تحقیق به عنوان دانشجوی ورزشکار در نظر گرفته شدند) و ۲۴۰ دانشجو که به طور منظم سه بار در هفته ورزش نمی کردند (که در این تحقیق به عنوان دانشجوی غیرورزشکار در نظر گرفته شدند)؛ تشکیل دادند. متغیرهای این پژوهش عزت نفس و شادکامی اند که هر دو کمی و پیوسته اند و در سطح فاصله ای اندازه گیری می شوند.

ابزار پژوهش

پرسشنامه ی جمعیت شناختی: از این پرسشنامه که شامل سن، جنسیت، وضعیت تأهل، وضعیت اشتغال، سطح تحصیلات، سابقه ی بیماری و بود، به منظور جمع آوری اطلاعات مرتبط با پژوهش استفاده شد.

پرسشنامه ی عزت نفس کوپر اسمیت: که به منظور اندازه گیری درجه ی عزت نفس آزمودنی های پژوهش از آن استفاده شده است. سیاهه ی عزت نفس کوپر اسمیت^{۱۶} در برگرفته ۳۵ جمله یا اظهار نظری است که آزمودنی باید احساس واقعی خود را درباره ی هر یک از جملات در یکی از چهار گزینه ی کاملاً موافقم، موافقم، مخالفم و کاملاً مخالفم مشخص کند. در این سیاهه عزت نفس کلی مطرح شده که در نهایت، مجموع امتیازات آزمودنی، نمره ی کل عزت نفس را به دست می دهد که دامنه ی آن از ۳۵ تا ۱۴۰ متغیر است؛ به عبارتی کمترین میزان عزت نفس ۳۵ و بیشترین میزان آن ۱۴۰ است. برای تعیین روایی (اعتبار) این ابزار، تحقیقاتی از جانب کوپراسمیت (۱۹۶۷)، سالملا و نورمی^{۱۷} (۲۰۰۷) و سیلورستون^{۱۸} (۱۹۹۱) انجام شده و روایی و پایایی آزمون تأیید شده است اسمیت، ۱۹۶۷، ص. ۶۷؛ سالملا و نورمی، ۲۰۰۷، ص. ۱۹۲؛ سیلورستون، ۱۹۹۱، ص. ۱۸۳). در پژوهش حاضر نیز ضریب پایایی این آزمون در مطالعه ای مقدماتی که روی ۳۰ نفر از جامعه ی تحقیق انجام شد، به شیو ه ی آلفای کرونباخ $\alpha = 0.778$ به دست آمد که نشان دهنده ی پایایی مطلوب این پرسشنامه برای جمع آوری اطلاعات است.

پرسشنامه شادکامی آکسفورد (OHT): این پرسشنامه ۲۹ ماده دارد. هر ماده شامل چهار جمله است که حالت های مختلف شادی را بیان می کند. شرکت کننده در هر ماده، جمله ای را که بیش از بقیه با احساس و وضعیت وی مطابقت دارد، از طریق انتخاب یکی از گزینه ها مشخص می کند. نمره های شرکت کننده ها در این مقیاس، بین صفر تا ۸۷ قرار می گیرد. عابدی و همکاران (۲۰۰۶) بیان می کنند که آرجیل و کروسلند (۱۹۸۹) پایایی آن را به کمک آلفای کرونباخ 0.90 و پایایی بازآزمایی آن را طی هفت هفته 0.78 گزارش کرده اند. روایی همزمان این پرسشنامه با استفاده از ارزیابی دوستان افراد درباره آنان 0.43 محاسبه شد (عابدی و همکاران، ۲۰۰۶، ص. ۹۸).

¹⁶ . copper smith

¹⁷ . Salmela & Nurmi

¹⁸ . Silverstone



روش آماری:

به منظور سازمان دادن، خلاصه کردن، طبقه بندی نمرات خام و توصیف اندازه های نمونه، از آمار توصیفی (فراوانی، میانگین، درصدها، انحراف استاندارد و رسم جداول) استفاده شد. همچنین از آنالیز واریانس یک طرفه (ANOVA) و آزمون تعقیبی دانکن برای مشخص کردن تفاوت ها در گروه ها استفاده شد. عملیات آماری، با استفاده از نرم افزار spss 18 انجام شد و داده ها در سطح $P < 0.05$ تجزیه و تحلیل شدند.

یافته ها

بر اساس نتایج پرسش نامه جمعیت شناختی به ترتیب دانشجویان زن غیرورزشکار (۲۵/۹۷ درصد)، دانشجویان مرد غیرورزشکار (۲۵/۷۵ درصد)، دانشجویان مرد ورزشکار (۲۵/۱۰ درصد) و سپس دانشجویان زن ورزشکار (۲۳/۱۸ درصد) بیشترین فراوانی را در نمونه ی تحقیق داشتند. بیشترین جمعیت نمونه های تحقیق (۲۰/۱۲ درصد) در رده ی سنی ۲۴ سال و کمترین جمعیت (۱/۰۶ درصد) در رده ی سنی ۲۲ سال قرار دارند.

مطابق جدول (۱) میانگین سنی نمونه ها 26.74 ± 2.70 است. از نظر وضعیت تأهل، ۸۲/۷٪ از آزمودنی های تحقیق مجرد و ۱۷/۳٪ متأهل اند. از نظر وضعیت تحصیلات، ۷۳/۳٪ کارشناسی و ۲۶/۷٪ دانشجوی مقطع کارشناسی ارشد هستند.

جدول ۱: ویژگی های جمعیت شناختی نمونه های تحقیق

مشخصات	گروه ها	دانشجویان مرد ورزشکار	دانشجویان مرد غیر ورزشکار	دانشجویان زن ورزشکار	دانشجویان زن غیر ورزشکار	مجموع	درصد
سن		26.74 ± 2.70	26.74 ± 2.70	26.74 ± 2.70	26.74 ± 2.70	26.74 ± 2.70	
وضعیت	مجرد	۱۱۰	۸۹	۸۹	۱۰۹	۳۹۷	۸۲/۷
تأهل	متأهل	۱۲	۳۵	۱۹	۱۷	۸۳	۱۷/۳
وضعیت	کارشناسی	۷۷	۱۰۸	۶۶	۱۰۱	۳۵۲	۷۳/۳
تحصیلات	ارشد	۴۵	۱۶	۴۲	۲۵	۱۲۸	۲۶/۷

مطابق جدول ۲ نتایج آنالیز واریانس یک طرفه با توجه به میزان $F=7.591$ و $P < 0.05$ نشان می دهد بین عزت نفس دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معنی داری وجود دارد؛ به همین دلیل برای بررسی دقیق تفاوت بین چهار گروه (دانشجویان مرد ورزشکار، دانشجویان مرد غیرورزشکار، دانشجویان زن غیرورزشکار و دانشجویان زن ورزشکار) از آزمون تعقیبی دانکن استفاده شد که در جدول شماره ۳ آمده است.



جدول ۲: آزمون واریانس برای مقایسه ی تفاوت میان عزت نفس دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار

منابع واریانس	مجموع مجزورات	درجه ی آزادی	میانگیم مجزورات	F	معنی داری
بین گروهی	۳۱۱۶/۰۳۳	۳	۱۰۳۸/۶۷۸	۷/۵۹۱	۰/۰۰۱۶
درون گروهی	۶۲۶۷۱/۷۳	۴۵۸	۱۳۶/۸۳۸		
کل	۶۵۷۸۷/۷۷	۴۶۱			

همانطور که در جدول ۳ مشاهده می شود، آزمون دانکن در سطح خطای $P < ۰/۰۵$ نشان می دهد بین عزت نفس دانشجویان مرد ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معنی داری وجود دارد و دانشجویان مرد ورزشکار عزت نفس بیشتری دارند. همچنین نتایج آزمون دانکن نشان می دهد بین عزت نفس دانشجویان زن ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معنی داری وجود دارد و دانشجویان زن ورزشکار عزت نفس بیشتری دارند.

جدول ۳: آزمون تعقیبی دانکن برای مقایسه ی تفاوت عزت نفس در میان گروه ها

گروه	تعداد	Subset for alpha=.05	
		۱	۲
دانشجویان مرد غیرورزشکار	۱۲۴	۹۶/۴۸۷	
دانشجویان زن غیرورزشکار	۱۲۶	۹۶/۷۰۹	
دانشجویان مرد ورزشکار	۱۲۲	۹۹/۲۵۹	
دانشجویان زن ورزشکار	۱۰۸		۱۰۳/۰۴۹
Sig		۰/۰۰۹	۰/۰۰۱

مطابق جدول ۴ نتایج آنالیز واریانس یک طرفه با توجه به میزان $F=۲۵/۷۳۲$ و $P < ۰/۰۵$ نشان می دهد میان شادکامی دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معنی داری وجود دارد؛ به همین دلیل برای بررسی دقیق تفاوت بین چهار گروه (دانشجویان مرد ورزشکار، دانشجویان مرد غیرورزشکار، دانشجویان زن غیرورزشکار و دانشجویان زن ورزشکار) از آزمون تعقیبی دانکن استفاده شد که در جدول شماره ۵ آمده است.

جدول ۴: آزمون واریانس برای مقایسه ی تفاوت میان شادکامی دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار

منابع واریانس	مجموع مجزورات	درجه ی آزادی	میانگیم مجزورات	F	معنی داری
بین گروهی	۳۳۰۴/۱۲۳	۳	۱۱۰۱/۳۷۴	۲۵/۷۳۲	۰/۰۰۱
درون گروهی	۱۹۶۰۲/۸۹	۴۵۸	۴۲/۸۰۱		
کل	۲۲۹۰۷/۰۲	۴۶۱			

همان طور که در جدول ۵ مشاهده می شود، آزمون دانکن در سطح خطای $P < ۰/۰۵$ نشان می دهد بین میزان شادکامی دانشجویان مرد ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معنی داری وجود دارد و دانشجویان مرد ورزشکار شادکامی بیشتری دارند. همچنین نتایج آزمون دانکن نشان می دهد در میزان شادکامی بین دانشجویان زن ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معنی داری وجود دارد و میزان شادکامی در دانشجویان زن ورزشکار بیشتر است.

جدول ۵: آزمون تعقیبی برای مقایسه‌ی تفاوت میان شادکامی در میان گروه‌ها

گروه	تعداد	Subset for alpha=.05		
		۱	۲	۳
دانشجویان مرد غیرورزشکار	۱۲۴	۱۸/۱۲۱		
دانشجویان زن غیرورزشکار	۱۲۶		۲۰/۲۶۱	
دانشجویان مرد ورزشکار	۱۲۲		۲۱/۸۶۷	
دانشجویان زن ورزشکار	۱۰۸			۲۵/۵۸۸
Sig		۰/۰۰۱	۰/۰۰۶	۰/۰۰۱

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از این تحقیق مقایسه‌ی عزت نفس و شادکامی دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار دانشگاه آزاد اردبیل بود. نتایج تحقیق نشان داد بین عزت نفس دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معنی‌داری ($P < ۰/۰۵$) وجود دارد. در این خصوص می‌توان به نتایج تحقیقات کوزه چیان و همکاران (۲۰۱۲)، مک کلار و همکاران (۲۰۱۰)، کاونینو (۲۰۱۰)، وایتلا و همکاران (۲۰۱۰)، باردل و همکاران (۲۰۱۰)، کرلی و همکاران (۲۰۰۹)، زکی (۲۰۰۷)، غفاری و همکاران (۲۰۰۷)، سوزان و ویکی (۲۰۰۵)، خورند (۲۰۰۴)، حمایت طلب و همکاران (۲۰۰۳)، نیسی شوشتری (۲۰۰۱)، پلنت و رودین (۱۹۹۴)، اقدسی (۱۹۹۲)، اسکالن (۱۹۸۹)، اشاره کرد که تفاوت معنی‌داری در میزان عزت نفس دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار گزارش کرده بودند. این نتیجه با یافته‌های تحقیق کوزه چیان و همکاران (۲۰۱۲) که نشان داد بین عزت نفس دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معنی‌داری وجود دارد همخوانی دارد. اما با یافته‌های شتاب بوشهری (۱۹۹۴) همخوانی ندارد؛ زیرا وی در میزان عزت نفس و آمادگی جسمانی دانشجویان ورزشکار تفاوت معنی‌داری گزارش نکرد. همچنین با نتایج تحقیقات برون و همکاران (۲۰۱۰) که ارتباط معنی‌داری بین فعالیت بدنی و عزت نفس گزارش نکرده بودند، مغایرت دارد. به عبارت دیگر با استناد به نتایج این تحقیق می‌توان ادعا داشت که با شرکت در فعالیت‌های ورزشی عزت نفس شخص ورزشکار افزایش می‌یابد و در مقایسه با کسانی که فعالیت‌های ورزشی ندارند، عزت نفس بیشتری خواهد داشت. همچنین نتایج نشان داد دانشجویان زن ورزشکار، در مقایسه با سایر گروه‌های تحقیق عزت نفس بیشتری دارند. در این راستا می‌توان به یافته‌های اسکالن و همکاران (۱۹۸۹) اشاره کرد که اعلام داشتند دخترانی که در فعالیت‌های جسمانی و ورزش شرکت می‌کنند، در مقایسه با دخترانی که در این فعالیت‌ها شرکت ندارند عزت نفس بیشتری دارند و میزان آن از پسران هم سن آن‌ها نیز بیشتر است. همچنین عزت نفس دخترانی که از نظر مهارت ورزشی در سطح بالایی قرار دارند بیشتر از دخترانی است که سطح مهارت‌های ورزشی آن‌ها پایین‌تر است.

نتایج تحقیق نشان داد بین شادکامی دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معنی‌داری ($P < ۰/۰۵$) وجود دارد. در این خصوص می‌توان به تحقیقات مصطفی پور و همکاران (۲۰۱۳)، غلام رضا پاشا و فرّخ نادری (۲۰۰۷)، پیمان پارسا و شهلا حجت (۲۰۰۶)، علی بردبار (۲۰۰۶)، محرم زاده و محمدصادق افروزنده (۲۰۰۶)، اشاره کرد که تفاوت معنی‌داری در میزان شادکامی دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار گزارش کرده بودند. این نتایج با یافته‌های مصطفی پور و همکاران (۲۰۱۳)، ص. ۱۳) که مشخص نموده‌اند افراد ورزشکار نسبت به افراد غیرورزشکار از شادکامی بالایی برخوردارند، منطبق است. همچنین با یافته‌های پیمان پارسا و شهلا حجت (۲۰۰۶) که مشخص نموده‌اند از عوامل مؤثر انگیزه‌های درونی کسب نشاط و شادی در روی آوردن به ورزش می‌باشد، منطبق است (مصطفی پور، ۲۰۱۳، ص. ۲۲). نیز علی بردبار (۲۰۰۶) به این نتیجه رسیده است که پرداختن به ورزش و فعالیت بدنی می‌تواند به عنوان یک متغیر تأثیرگذار در میزان خودپنداره مثبت دانشجویان به شمار آید (بردبار، ۲۰۰۶، ص. ۱۳۵). همچنین در تحقیقی که محرم زاده و افروزنده در سال (۲۰۰۶) تحت عنوان بررسی رابطه بین هوش هیجانی و شادکامی و سلامت روانی



ورزشکاران انجام داده‌اند. بدین نتیجه رسیده‌اند که بین شادکامی و سلامت روانی ارتباط معنی‌داری وجود دارد (محرم زاده و افروزنده، ۲۰۰۶، ص. ۲۳۱). نیز در تحقیق دیگری که توسط پاشا و نادری (۲۰۰۷) انجام پذیرفته است روشن شده است که ورزش اروپیک در خودپنداره و تأیید خویشتن، شادکامی و پذیرش اجتماعی تأثیر معنی‌داری دارد. ولی در تحقیقی که در سال (۲۰۰۲) توسط زندگی و بهروز احمدی در استان آذربایجان غربی انجام داده‌اند رابطه‌ای بین شادکامی و ورزش مشاهده نکرده‌اند (مصطفی پور و همکاران، ۲۰۱۳، ص. ۲۳).

یکی دیگر از نتایج این پژوهش این بود که دانشجویان زن ورزشکار، در مقایسه با دانشجویان زن غیرورزشکار و دانشجویان مرد ورزشکار و غیرورزشکار عزت نفس و شادکامی بیشتری دارند. با توجه به این نتیجه می‌توان استنباط نمود که تأثیر ورزش و فعالیت بدنی احتمالاً در جنس مؤنث، در مقایسه با جنس مذکر در داشتن عزت نفس و شادکامی بیشتر است. این نتیجه با یافته‌های تحقیق روت (۲۰۰۲) همخوانی دارد که در آن نتیجه گرفت بین شرکت در فعالیت‌های ورزشی و عزت نفس رابطه‌ی معنی‌داری وجود دارد و همچنین دختران در مقایسه با پسران عزت نفس بیشتری دارند و در مقایسه با پسران خود ارزشی و رضایت از خود و به تبع آن رضایت از زندگی بیشتری دارند (نیسی شوشتری، ۲۰۰۱، ص. ۹۸).

در نتیجه‌گیری کلی می‌توان اظهار کرد که شرکت در فعالیت‌های بدنی و ورزشی عاملی مهم در ارتقای عزت نفس و شادکامی دانشجویان است؛ به عبارت دیگر بر اساس نظر محققان ذکر شده در این قسمت و همچنین بخش مقدمه می‌توان گفت فعالیت بدنی و ورزش قادر خواهد بود تأثیر معنی‌داری بر عزت نفس و شادکامی برجا بگذارد؛ از این رو با استناد به نتایج این تحقیق و تحقیقات پیشین پیشنهاد می‌شود در دانشگاه‌ها تدابیری اتخاذ شود که دانشجویان به شرکت در فعالیت‌های ورزشی تشویق شوند تا سطح مطلوبی از عزت نفس و شادکامی در آن‌ها حفظ شود.

منابع

1. Abedi MR, Mirshahjafari E, Liaghatdar MJ, Normality of Oxford Happiness Inventory in students of Esfahan University. Iranian journal of psychiatry and clinical psychology 2006; 2(12): 95-100.
2. Aghdasi, mohammad taghi., (1992). Comparison self-esteem athletes and non-athletes. master thesis. Tarbiat Modarres University. In Persian
3. Bagherzadeh, F., Sheikh, M., Soori, R., and Bahrami, sh. (2004). The effect of winning and losing and goal orientation On self-esteem in The country's football league, Harkat Journal, 23; Pp: 41-50. In Persian
4. Baha mazidi, Alem. (2006). Predict life satisfaction, self-concept and its dimensions Among children, teenagers and students. MA thesis in Educational Psychology. Shiraz University. In Persian
5. Bardel.M, Fontayne.P, Colombel.F, Schiphof.L (2010)Effects of match result and social comparison on sport state self-esteem fluctuations. Psychology of Sport and Exercise, Volume 11, Issue 3, pp: 171-176.
6. Bordbar, A., (2006). Compare the Self-concept in the athletes and non-athletes. Published in the Proceedings of the First International Congress on new approaches to physical education and sports science, Islamic Azad University, March, pp. 135. In Persian
7. Brunet. Jennifer, Sabiston .M. Catherine , Kim D. Dorsch, Donald R. McCreary(2010) Exploring a model linking social physique anxiety, drive for muscularity, drive for thinness and self-esteem among adolescent boys and girls. Body Image, Volume 7, Issue 2,PP: 137-142.
8. Carly B. Slutzky, Sandra D. Simpkins. (2009) .The link between children's sport participation and self-esteem: Exploring the mediating role of sport self-concept. Psychology of Sport and Exercise 10, 381-389.
9. Cooper smith(1967), the Antecedents of self- esteem. Sanfrancisco: freeman. 32, p:67
10. Franken, R.(1995).human motivation .California: cale publishing company.
11. Ghaffari, F., Fatoookian, Z., Mazloom, S., (2007). Effects of aerobic exercise program on self-esteem Nursing Students. Babol University of Medical Sciences, 1;Pp: 52-57.
12. Hemayt Talab, R., Bazazan, S., Lahmi, R., 2004. A comparison on happiness and mental health in female athlete and non-athlete students of Universities of Tehran and Payam Noor Universities. Harkat Journal. 18, 131-140.

13. Khorand, M. A. (2004). Esteem than female students, athletes and non-athletes, Gorgan University of Agricultural Sciences and Natural Resources. Journal: Motion, Number 2. In Persian
14. Kounenou. Kalliope(2010) Exploration of the relationship among drug use & alcohol drinking, entertainment activities and self-esteem in Greek University students. Procedia - Social and Behavioral Sciences, Volume 2, Issue 2, pp: 1906-1910.
15. Kuzechian, H., Noruzi Seyed Hoseini, R., Moradi, H., (2012). Comparison self-Esteem and Life Satisfaction of Athletic and Non- Athletic Student of Tarbiat Modares University. Studies Sport Management. 14; Pp: 61-76.
16. Maslow A. H. (2000).self actualization and beyond in G.F.T. challenges of humanistic psychology. New York.MC. Grow press.
17. McClure .C. Auden , Tanski.E. Susanne . Kingsbury. John, et al(2010) Characteristics Associated With Low Self-Esteem Among US Adolescents. Academic Pediatrics, Volume 10, Issue 4, pp: 238-244.
18. Moharramzadeh, M., Afrozandeh, M., (2006). The relationship between emotional intelligence, happiness and mental health of athletes, Abstract First International Congress New approaches to physical education and sports science, March, p. 231.
19. Mostafa pour, M., Badri Azarin, Y., Malek pour, Y., Mohammadi, S., Talebiyannia, T., (2013). **Comparison of the happiness and mental health of athlete and non-athlete student girls of the secondary school in Miandoab.** International Journal of Sport Studies. Vol., 4 (1), 56-60, 2014. In Persian
20. Neisi Shoushtari Abdoljalil. (2001).The study and comparison of athlete and non athlete self esteem of Ahvaz Shahid chamran University, a thesis for M.A. In Persian
21. Noorbakhsh, P., and Hoseynpoor, gh. (2004). A comparison of the self-esteem and self-concept of high school boy student athletes and non-athletes and their relationships with the academic achievement, Harkat Journal, 21; Pp: 19-22. In Persian
22. Pasha, Gh., Naderi, F., Bagheri, N., (2007). Effect of aerobic exercise in self-concept, self-approval, happiness and social acceptance of women in Rasht, The International Conference of Islamic World Universities. In Persian
23. Plante Thomas. G, Robin Judith. (1994), Physical fitness and enhanced psychological health. Cureent-psychology. Research and review.21,pp:36-39.
24. Poorsoltani Zarandi, H., Rahmani nia, F., (2005). Mental health physically disabled, move the athlete and non-athlete University of Guilan, Abstracts of the fifth international conference Physical Education and Sports Science.
25. Rasekhi, M., (1991). The role of exercise on mental and physical health of students, Elementary school.
26. Roth.M. (2002). Sex differences in body image of adolescents and significance for self-esteem. Pubmed-indexed for Medline.
27. Salmela, A.& Nurmi Jari, E. (2007). Self- Esteem during university studies predicts career characteristics 10 years. Journal of vocational Behavior. Vol. 10,pp:192-211.
28. Scalene .D. (1989), physical activity and self-esteem. Journal of human movement study. 10, pp: 26-28.
29. Shetab boushehri, N., (1994), To examine the relationship between self-esteem and physical fitness movement Female students of Shahid Chamran University, Master Thesis Tarbiat Modarres University.In Persian
30. Silverstone, H.P. (1991) Low Self-Esteem in different Psychoactive conditions. British Journal of clinical Psychology. Vol. 30, pp: 183-188.
31. Susan S. Levy. Vicki, Ebbeck. (2005) .The exercise and self-esteem model in adult women: the inclusion of physical acceptance. Psychology of Sport and Exercise 6, pp: 571-584.
32. Whitelaw.S, Teuton.J, Swift.J, Scobie.G(2010) The physical activity – mental wellbeing association in young people: A case study in dealing with a complex public health topic using a ‘realistic evaluation’ framework. Mental Health and Physical Activity, Volume 3, Issue 2, pp: 61-66.
33. Zaki,mohammad ali. (2007), Quality of life and its relationship with self-esteem in The male and female students of Isfahan University. master thesis. In